exabody®
CHANGE YOUR LIFE

《お問い合わせ》
「シャドーボクサー」についてのご質問は右記の「カスタマーサービスセンター」までお問い合わせください。

エクサボディ カスタマーサービスセンター

☎ 0120-400-962

受付時間
午前9時～午後9時
(年末年始を除く)

※おかけ間違いのないよう番号をご確認ください。**[E-mail]store@exabody.jp**

24時間･365日受付

輸入/販売元

株式会社 **オークローンマーケティング**
〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3
NHK名古屋放送センタービル14F
exabody.jp

エクサボディ
モバイルサイトへ
アクセス

正規輸入販売元 エクサボディはシャドーボクサーの正規輸入販売元です。

SDB221124T1-02

平成23年2月発行 (5)

このたびは、「シャドーボクサー」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
・本製品はこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
・ご使用の前に必ず「安全にお使いいただくために」をお読みください。
・取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。

SHADOW BOXER®
シャドーボクサー
取扱説明書

安全にお使いいただくために

本製品は18歳以上を対象としています。18歳未満の方は、大人の監督のもとでご使用ください。お客さまの不注意や本製品の誤った使用により生じたケガや破損に対する責任は負いかねますのでご了承ください。また、極度のエクササイズにはご注意ください。逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなるおそれがあります。ご自身に合ったエクササイズ・プログラムを作るときには、医師の忠告に従ってください。

警告表示について

表示内容を無視して、誤った使用をされたときに生じる危害や損害の程度を、以下のような表示で区分して説明しています。

⚠警告	「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容
⚠注意	「人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される」内容

※本製品に添付された取扱説明書の指示が守られずに生じたケガや破損に対する一切の責任は負いかねます。

⚠警告

次のような方はご使用にならないでください。

●高齢者、お子さま
●高血圧、心臓病などで加療中の方
●発熱時や過労時の方
●妊娠中・生理中の方
●運動中やその前後に、喫煙、飲酒、薬を使用された方
●医師の診断で運動をとめられている方
●胸の痛みや緊張、不整脈、息切れ、めまいや脱力感、あるいは不快感や苦痛を感じる方
●体調不良、胴、腹部、足、腕、背中にケガをしている方

次のような場合はただちにエクササイズを中止してください。

●めまい、吐き気、胸の痛みなど、普段と違う症状を感じたとき
●製品が破損したとき、または製品に異常を感じたとき
●周囲に人、動物などが近づいてきたとき

⚠注意

本製品のご使用にあたって以下のことにご注意願います。

●取扱説明書に従いベルト、パワーバンド、ハンドグリップおよびリストストラップを正しく組み立て確実に装着してください。
●パワーバンドとのコネクター用のスペース内に物を挿入したり落としたりしないでください。
●ゴム製やビニール製の運動着は、発汗の蒸発を妨げ、体温が異常に高くなる場合があります。水分の補給を十分に行い、体調に注意してご使用ください。
●自然な呼吸を心がけ、運動中に息を止めないでください。過度なエクササイズは避け、会話を続けることができる程度にしてください。
●汗や摩擦により他のものに色うつりするおそれがありますので着用には注意してください。
●本製品は、健康な方にむけて作られています。体調に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからエクササイズを行ってください。
●エクササイズを行う際は、周りに障害となるものがない状態で行ってください。
●エクササイズは、無理をせず体調に合わせて行ってください。必要に応じてエクササイズを行う前に医師に相談してください。
●エクササイズは、ご自身のペースで行ってください。途中で気分が悪くなった場合は、速やかに中止してください。
●エクササイズは平らで安定した場所で行ってください。
●思わぬケガの予防のため、エクササイズの前後にウオームアップ（準備体操）とクールダウン（整理体操）をされることをおすすめします。
●最初から急激に運動量を増やすと体調を崩すおそれがあります。徐々に体を慣らすよう心がけてください。
●エクササイズは、スニーカーなど動きやすい靴を着用して行ってください。
●本製品を高温のものに接触させたり、火気に近づけないようにしてください。
●パワーバンドを本来の目的以外には、ご使用にならないでください。
●パワーバンドを同時に二人以上でご使用にならないでください。
●お子さまや動物が近くにいる場所でのご使用は控え、お子様の手の届かない場所に保管してください。
●パワーバンドをご使用の前には、ゴムに亀裂や損傷がないかキャップのゆるみがないか必ず確認し、異常がある場合はご使用にならないでください。ケガをするおそれがあります。
●パワーバンドは、エクササイズ以外の目的では無理に引っ張らないでください。ケガや破損の原因となります。
●エクササイズ中は、DVDの指示に従い、ご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。
●パワーバンドはゴムを使用していますので、各種のゴムアレルギーの疑いのある方はご使用をさけてください。

本製品の用途について

●本製品は一般家庭用で個人が使用するために製造されております。業務用として体育施設などで、その他不特定多数の方でのご使用は絶対しないでください。

シャドーボクサーの世界へようこそ！

この度は「シャドーボクサー」をお買い求めいただき誠にありがとうございます。シャドーボクサーには、あこがれの引き締まったセクシーボディーを手に入れるのに必要なものが揃っています。ボクシングの本格的なトレーニングを取り入れながら、短時間で効果的にエネルギーを燃焼します。

ご使用の前に、この取扱説明書（本書）およびDVDの説明をよくご覧になり、必ず正しい方法で使用してください。

セット内容の確認

「シャドーボクサー」には以下の内容が含まれています。下記のものがすべて揃っているかご確認ください。

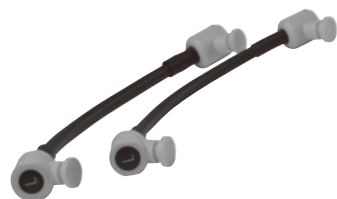
※デザインは変更になる場合があります。また、パワーバンドＨ（ヘビー級）およびＭ（ミドル級）は、ご購入いただいたセットによっては付属していない場合があります。

□シャドーボクサーベルト

□右手用／左手用ハンドグリップ

□延長ベルト

□面ファスナーストラップ

□取扱説明書（本書）

□パワーバンドL（ライト級）×2個

オプション品

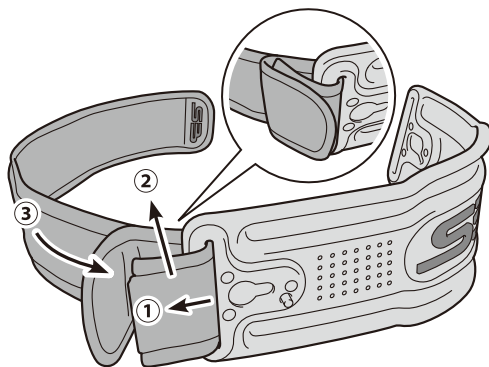
□パワーバンドM（ミドル級）×2個、H（ヘビー級）×2個

目次 Contents

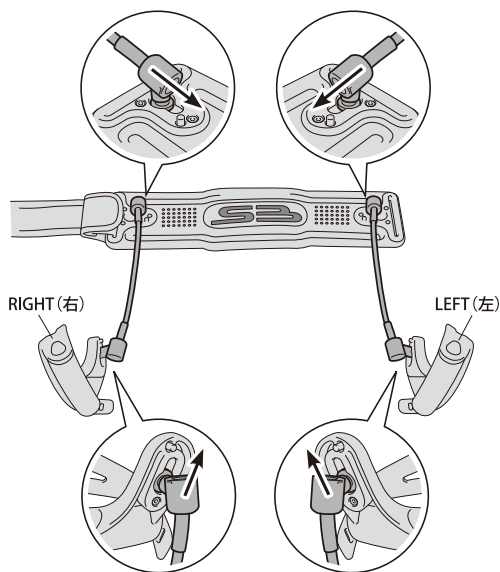
シャドーボクサーの装着

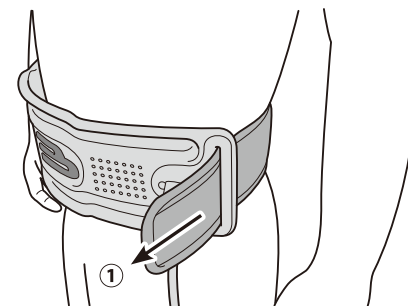
シャドーボクサーは下記の要領で装着します。着け心地と安全性を確保するため、必ずベルトの下にTシャツまたは同等のトレーニングウェアを着用してください。

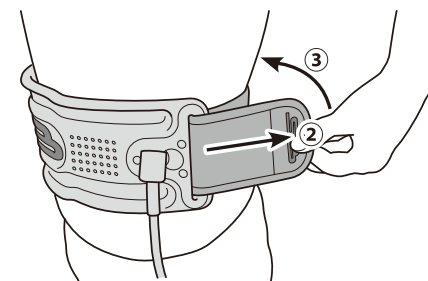
1. シャドーボクサーベルト開口部に面ファスナーストラップを通し(①)、面ファスナーをとめます(②、③)

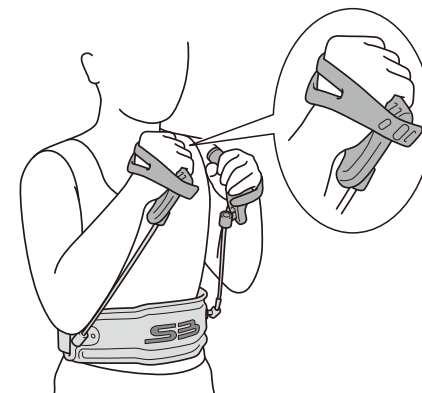
重要：面ファスナーが確実にとまっている事を確認してください。

2. パワーバンドをシャドーボクサーベルトとハンドグリップに接続します

●上から少し押しながら、矢印の方向に必ず「カチッ」というまで押し込みます。
●ハンドグリップはRIGHT(右)、LEFT(左)がありますので、正しく取り付けてください。

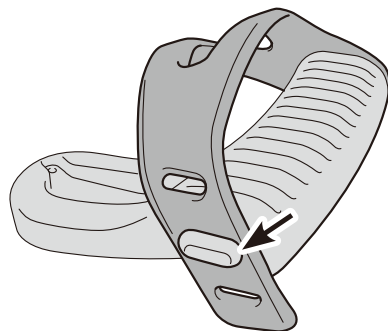
重要：パワーバンドが確実にとまっている事を確認してください。

3. ベルト開口部に面ファスナーストラップの自由端(①)を通します

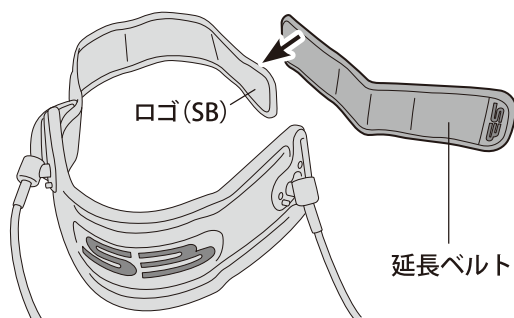
●胸郭の下部周りにベルトを装着します。

4. 自由端を引っぱりベルトを体に密着させ(②)、面ファスナーをとめます(③)

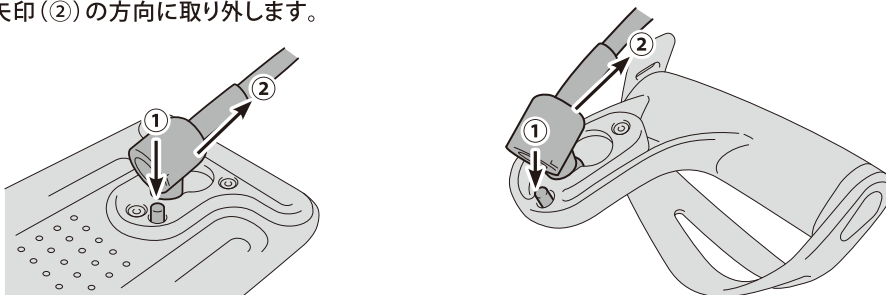
重要：面ファスナーが確実にとまっている事を確認してください。

5. ハンドグリップを両手で持ちます

重要：シャドーボクサーベルトは、必ず上図の向きに装着してください。
重要：ハンドグリップは確実に手に密着している事を確認してください。
重要：運動を開始するときは、最大効果を得るためにパワーバンドにたるみがないようにします。

シャドーボクサーの装着

■リストストラップが合わない場合

ハンドグリップのリストストラップがきつい場合やゆるい場合は、リストストラップの長さを調節します。

■ベルトの長さが足りない場合

ベルトの長さが足りない場合は、延長ベルトを装着して使用します。延長ベルトは、ベルトを外した状態で、面ファスナーストラップのロゴ（SB）の裏面に取り付けます。

■パワーバンドの取り外し

パワーバンドを取り外すときは、解除ボタン（①）を押し込んだまま、コネクターを持ち上げながら、矢印（②）の方向に取り外します。

■パワーバンドの使い分け

エクササイズや負荷に合わせて、パワーバンドを交換してご使用ください。

※パワーバンドH（ヘビー級）およびM（ミドル級）は、オプション品です。

	L（ライト級）	M（ミドル級）	H（ヘビー級）
ゴムを60cmまで伸ばした時の引張力	約3.6kgf	約5.4kgf	約7.2kgf
バンド選択時の負荷の目安（※）	1	約1.5	約2.0

※パワーバンドL（ライト級）の引張力を「1」としたときの目安です。

※負荷（引張力）は、製品ごとに多少のばらつきがあります。

使いかた

エクササイズプログラム

「シャドーボクサー」を使った効果的な10日間スケジュールは、下記を参考にしてください。
もちろん自分だけのスケジュールを立てることもできます。

シャドーボクサーエクササイズカレンダー

※Disc3の代用として、Disc2を2回行っていただくことも可能です。

日数	DVD	負荷	説明
1日目	Disc1	弱 強	基本の7つの動きを確認しながら、パワーバンドに慣れましょう。 余裕があればDisc2の1ラウンドに挑戦！
2日目	Disc1 Disc2		7つの動きを再確認して、いよいよ本格的にラウンドへ挑戦しましょう！
3日目	Disc1 Disc2		7つの動きをマスターし、Disc2で脂肪を燃焼させましょう。
4日目	Disc3		10ラウンドに挑戦！ たっぷり脂肪を燃焼させ全身を引き締めましょう。
5日目	Disc1 Disc2		お疲れ様です！ 基本に戻り、動きを再確認してみましょう。
6日目	Disc3		再度10ラウンドに挑戦！ 意識しながらカラダを動かすようにしてみましょう。
7日目	Disc3		もう動きは完璧でしょうか？ リズムに乗ってボクササイズを楽しみましょう。
8日目	Disc1 Disc2		2日間よく頑張りました！ ここでちょっと疲れたカラダを休めましょう。
9日目	Disc2 Disc3		最後のひと踏ん張りです。理想のカラダに近づきましょう！
10日目	Disc2 Disc3	☆	10日間お疲れ様でした！ 頑張った成果を測ってみましょう。

お手入れについて

●器具は清潔に保ってください。使用した後はいつも、本体各部についた汗、埃、もしくはその他の汚れをやわらかで清潔な布で拭き取ってください。

●部品はすべて適切にメンテナンスしてください。ベルト、パワーバンド、その他全部品の品質と状態を使用前後に毎回チェックしてください。

●DVDディスクは両面共に、指紋、汚れ、キズなどを付けないよう取り扱ってください。

●DVDディスクは両面共に、鉛筆、ボールペン、油性ペンなどで文字や絵を描いたり、シールなどを貼り付けたりしないでください。

●DVDディスクは、専用の布かメガネ拭き用の柔らかい布などで、中心から外側へ放射状に汚れを拭いてください。レコード・クリーナーや溶剤などは使用しないでください。

●DVDディスクは、定期的に汚れを拭き取ってください。

保守・点検について

●パワーバンドは消耗品です。保管の状況、エクササイズの頻度によってゴムが劣化し、切れる場合がありますのでご注意ください。

●破損、ねじのゆるみ等がないか、使用前に点検してください。異常がある場合は使用しないでください。

●パワーバンドは定期的に割れや亀裂がないかご点検ください。パワーバンドに表面摩耗や薄層化や亀裂の兆候が見られる場合、ご使用になると、ケガの原因となりますので必ずご使用を中止してください。

●パワーバンドの裂傷や破損を防ぐため摩耗の原因となる物体に近づけないでください。

●パワーバンドの追加注文はカスタマーサービスへご連絡ください。

●事故防止のため、製品の販売会社が推奨、あるいは販売している部品のみご使用ください。

次のような場所には保管しないでください

●極端に高温・低温になる場所

●屋外・直射日光の当たる場所

●ほこりや多湿の場所

●油煙や湯気の当たる場所

●お子さまが手に触れられる場所

製品の廃棄について

●廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

アフターサービス（必ずお読みください）

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、巻末にご案内している連絡先にお問い合わせください。

■修理を依頼されるときは

故障かな?と思ったら、使用を中止し、巻末にご案内している連絡先に修理をご依頼ください。

■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代です。

◎技術料：故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。

◎部品代：修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

※シャドーボクサーのお買い上げ明細書は、お手元に保管していただきますよう、お願いいたします。

無 料 修 理 規 定

1. 取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で故障した場合は保証期間内に限り無料修理いたします。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
   (イ) 本書の提示がない場合。
   (ロ) お買い上げ明細書がない場合および本書の字句を書替えられた場合。
   (ハ) 使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。
   (ニ) お引渡し後の輸送・落下・水ぬれ等による故障および損傷。
   (ホ) 火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障および損傷。
   (ヘ) 過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。
   (ト) 故障の原因が本機以外にある場合。
   (チ) 付属品等の消耗品の交換。
   (リ) 車輌船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
   (ヌ) 一般家庭用以外の用途（業務用など）で生じた故障および損傷。
   (ル) 取扱説明書に記載された「安全のご注意」を守られない場合の故障。

6. 保証に関して不明の点がありましたら、当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
7. 本書は日本国内においてのみ有効です。
8. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

アフターサービス

1. 保証期間経過後の修理については、ご希望により有料で承ります。
2. 当社は、補修用性能部品を製造打ち切り後6年保有しています。
   注）補修用性能部品とは、その製品を保持するために必要な部品です。

保 証 書

exabody®

この度は当社商品をお買い上げいただきありがたくお礼申し上げます。
この保証書は、保証期間中に故障が発生しました場合には、
左記の無料修理規定にしたがって無料修理を行うことをお約束するものです。
この製品が、万一保証期間内に故障しました場合は、
エクサボディカスタマーサービスセンターにご連絡願います。
保証期間内に限り無料にて修理をさせていただきます。
(ご返送の際に発生する送料はお客様のご負担となります。)

※修理をご希望される場合、本書とシャドーボクサーのお買い上げ明細書の提示が必要となりますので、大切に保管してください。

【品名:シャドーボクサー】

お客様ご氏名: 様

お客様ご住所: 〒

お客様電話番号（購入時）:

ご購入日: 年 月 日

保証期間: ご購入日より 1年間

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な点がありましたら下記の当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

お 問 い 合 わ せ 先

エクサボディ カスタマーサービスセンター

☎ 0120-400-962

[E-mail]store@exabody.jp

受付時間
午前9時～午後9時
（年末年始を除く）

24時間・365日受付

exabody®
CHANGE YOUR LIFE

輸入／販売元
株式会社 オークローンマーケティング
〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F
exabody.jp